

# 智敏緣

## AllergyHK News

郵寄地址: 香港郵政總局郵政信箱第5321號 | Postal Address: The Hong Kong Allergy Association, G.P.O Box 5321, HONG KONG



## 濕疹病人安眠錦囊



睡眠是最多患有濕疹人士的問題，除了患者會因為缺乏睡眠而變得疲倦和焦躁，照顧者也會一樣倦怠。以下是一些貼士讓你改善情況：

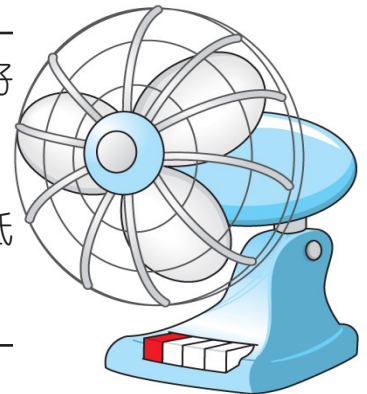
### 製造一個舒適的環境

讓房間保持涼爽對濕疹患者來說很重要。有需要的時候要開電風扇或冷氣，但要注意保濕。

羽絨被會過熱所以純棉被比較好。

鬆身的棉質睡衣也是好主意。

在睡眠前一小時洗澡，再塗潤膚膏也可以降低皮膚的溫度。



### 哄孩子入睡

令到孩子睡眠的方法有很多種，例如講故事，聽音樂，甚至睡梳化，你要找一個你孩子最容易入睡的方法。但重要的一點是不要讓小孩在白天時候睡覺，因為會影響他晚上入睡。

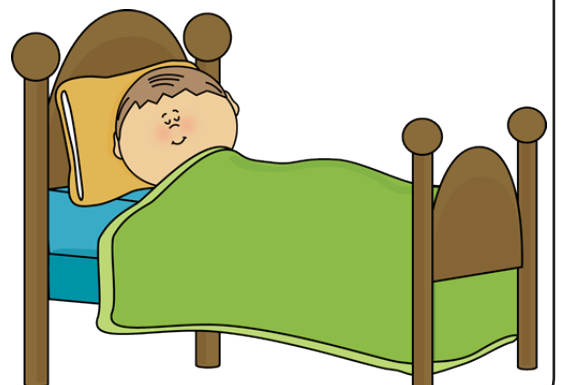


入睡時間可以靈活一點，如果他不疲倦，便不要勉強他上床，這只會令他更焦慮而開始抓痕

需要時可以使用抗組織胺藥物（使用前先

詢問醫生）去製造一個正常的睡眠習慣，大約會用5-7日藥，在睡前1小時服藥免得藥力過早散去或未夠時間生效。

盡量避免孩子因為濕疹而要求和你同眠，這會令到孩子培養這個特殊的睡眠習慣。而且和你一起入睡是比較溫暖，對濕疹皮膚其實是不適的。比較好的做法是你走到孩子的床給他鼓勵與支持，直到他可以在他自己的床上安眠。





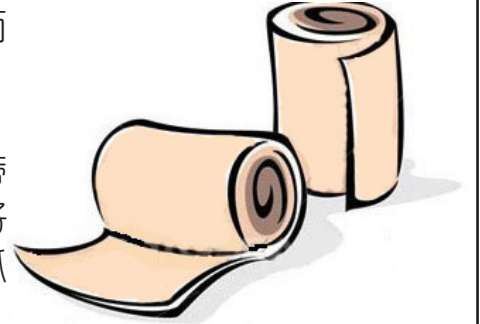
# 濕疹病人安眠錦囊

## 積極地治療濕疹



患者是因為濕疹所以睡眠質素降低，所以理所當然要盡力改善濕疹情況。即使皮膚表面看來很好狀況，如果患者覺得有少許痕癢，便要立刻正視。告訴患濕疹的

孩子『不要抓痕！』不但沒有意義更可能令他更焦慮而抓得更厲害。使用潤膚膏，類固醇，繃帶或防抓手套好似減少孩子抓痕。



## 孩子因為痕癢晚上哭鬧，怎麼辦？

除了哄哄孩子，你可以給他塗上潤膚膏，使用前把潤膚膏冷藏在雪櫃內可以更加令患者舒服。減少棉被也可以令皮膚很涼爽。

如果孩子已經抓到皮膚流血，你要用繃帶保護該處皮膚，並加強護理。

如果孩子不喜歡用繃帶，你可能提議一個獎賞計劃，例如他之後可以看電視，或遊玩如果他配合治療計劃。但你要遵守你的

承諾，否則破壞了他對你的信任，以後的



治療便很難進行。

還有，很多孩子本身就睡得不好，未必是因為濕疹的原因，你便要找找他不能安眠的其他原因。

## 食譜分享 無蛋 - 蛋包飯



適用於對花生，牛奶，雞蛋過敏人士

### 材料:

- 不會過敏的油

### 炒飯

- 白飯 1 碗
- 雞胸肉 25 克
- 洋蔥 1/4 個
- 紅蘿蔔 15 克
- 鹽胡椒粉 少許

### 代替蛋

- 米面粉 50 克
- 咖喱粉 1 茶匙
- 鹽 少許
- 水 100 cc

### 番茄醬

- 洋蔥 1/4 個
- 罐頭去皮整顆番茄 150 克
- 鹽胡椒粉 少許



### 代替蛋做法:

1. 將代替蛋的材料全部拌好

### 番茄醬做法:

1. 將洋蔥用油炒至啡色
2. 加入剩餘番茄醬材料攪拌至醬的濃度

### 炒飯做法:

1. 用煎鍋下油順序將雞肉、蘿蔔、洋蔥炒至變色
2. 加入白飯、1/3自製蕃茄醬、少許鹽和胡椒粉，輕輕炒，上碟
3. 用煎鍋下油煎代替蛋，煮熟後放上2的炒飯上面
4. 在煎蛋上面倒上剩餘的蕃茄醬

# 未來活動

上網報名: [www.allergyhk.org](http://www.allergyhk.org)

電話報名: 56879433

電郵報名: [contact@allergyhk.org](mailto:contact@allergyhk.org)

## 由皮做起! 過敏安全

### 餃子+豆沙鍋餅

### 烹飪班暨午餐聚會

無蛋  
無奶  
無果仁  
無魚



由製作餃子皮開始, 一手一腳製作自己的餃

子和豆沙鍋餅! 可蒸可煎、可作主食亦可作派對小吃!  
我們會示範如何製作這

過敏風險非常低的小菜, 讓你和你的小孩多一個食物選擇!  
示範完畢, 我們會一起品嚐這兩款餸菜, 同時分享食物過敏患者的心得和經歷。



地點: 觀塘開源道55號開聯工業中心A座3樓 12室  
地圖: <http://goo.gl/maps/B7kWi>  
日期+時間: 2016年5月22日(星期日) 中午12時  
報名: [allergyhk.org/?page\\_id=49](http://allergyhk.org/?page_id=49)  
費用: 會員:\$50 非會員:\$140

## 食物過敏 診斷與治療



### 免費Q&A健康講座

主講嘉賓: 莊俊賢醫生 — 瑪麗醫院兒科醫生  
講座內容:

- 怎樣診斷食物過敏?
- 應該接受甚麼類型測試?
- 食物過敏有甚麼症狀?
- 有甚麼治療食物過敏的方法?

日期: 2016年6月19日(星期日)  
時間: 早上10時  
地點: 香港銅鑼灣高士威道66號中央圖書館  
前往方法: 天后地鐵站B出口步行5分鐘  
地圖: [goo.gl/maps/8HMDuhJj8EP2](http://goo.gl/maps/8HMDuhJj8EP2)  
報名: [allergyhk.org/?page\\_id=49](http://allergyhk.org/?page_id=49)  
費用: 全免

贊助機構



## 5月濕疹病人/家長 分享小組

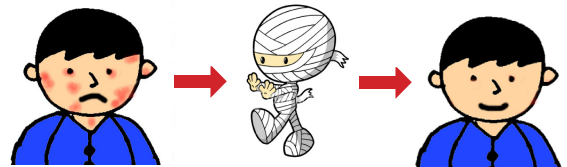
這是一個很好的機會去讓各會員聚首一堂, 分享大家對濕疹的看法、經驗和資訊等等。藉此, 大家可以增加對過敏的認識, 同時亦可與其他會員聯誼。



地點: 九龍佐敦吳松街191-197號  
突破中心13樓1302室  
前往方法: 佐敦地鐵站C2出口直行寶靈街轉左入吳松街  
地圖: <https://goo.gl/maps/ohgtBAz66352>  
日期: 2016年5月31日  
時間: 晚上7時  
費用: 全免

## 濕疹護理與 濕包教學工作坊

費用全免!



導師: 吳碧儀小姐 - 仁濟醫院兒童過敏診所護士長

- 如何正確地塗抹潤膚乳?
- 如何進行針對嚴重濕疹的濕包治療?
- 類固醇的正確理解應是甚麼?

地點: 九龍佐敦吳松街191-197號  
突破中心13樓1302室  
前往方法: 佐敦地鐵站C2出口直行寶靈街在吳松街轉左  
地圖: <https://goo.gl/maps/ohgtBAz66352>

日期: 2016年6月30日  
時間: 7:30pm

或

日期: 2016年8月11日  
時間: 7:30pm

# 香港過敏協會執委與顧問

- |                     |                                   |  |   |
|---------------------|-----------------------------------|--|---|
| <b>主席</b><br>林蕙芬醫生  | <b>委員</b><br>何學工醫生<br>林紅女士        | <b>榮譽核數師</b><br>勞永雄先生  | <b>黃鏗行醫生</b><br>鄔揚源醫生<br>楊志強醫生<br>李德康醫生<br>呂愛平教授<br>黃文熙先生<br>陳永佳先生<br>李君宇醫生<br>Prof. Christopher Chang-USA<br>Dr. Allen Liang-New Zealand<br>Dr. Carina Venter, PhD-UK<br>Dr. Alson WM Chan<br>Prof Tiwari Fung Yi, Agnes |
| <b>副主席</b><br>余嘉慧女士 | 何玉珠女士<br>潘寶華女士<br>莊俊賢醫生<br>吳碧儀護士長 | <b>顧問</b><br>周榮昌醫生<br>葉柏強醫生<br>藍章翔醫生<br>劉宇隆教授<br>李敏儀博士<br>李素輪醫生<br>梁廷勳教授<br>譚一翔醫生<br>黃永堅教授 |   |
| <b>文書</b><br>布詠雪女士  |                                   |  |   |
| <b>司庫</b><br>賴佩玲女士  |                                   |  |   |

非牟利智庫組織「小彬紀念基金會」(The Zubin Foundation [www.zubinfoundation.org](http://www.zubinfoundation.org)) 現正與Harvard Global Health Institute (美國哈佛大學全球健康研究所) 和香港大學公共衛生學院合作籌辦一個網上平台—

[hospitaladvisor.org.hk](http://hospitaladvisor.org.hk)

鑒於目前香港個別醫院護理質量的數據不足，患者往往僅能依靠醫生的建議作選擇，因此該平台的目的是通過病人及其家人分享他們在醫院的經歷及反饋，從而提高香港醫院資料的透明度，讓患者在選擇就診及入住醫院時，可以根據平台提供的醫院質量、病人安全的參考資料及患者提供的反饋，作出明智的決定。



你希望你子女的  
學校員工更加  
了解過敏病嗎？

你子女的同學仔  
有沒有對過敏病  
有一些誤解呢？

今年我們會到九龍區的中小學教授過敏知識，如你想我們到你子女的學校開辦工作坊，歡迎聯絡我們！費用全免！

**請邀請你的學校！**

### 活動形式

香港過敏協會委派專員到學校進行工作坊，依據你的要求我們會提供

- 對象是學生的工作坊或
- 對象是老師的工作坊或
- 兩者

每個工作坊需時約30分鐘。

### 工作坊內容

- 過敏基本知識
- 過敏性休克的應對措施
- 如何製造一個安全過敏學校環境
- 如何應對過敏欺凌
- 如何正確對待患過敏的同學

工作坊除有專員講解過敏知識外，亦有Q&A環節讓員工/學生詢問更多過敏知識。

資助機構



## 協會最近動向



2016年2月17日  
濕疹患者/家長分享小組



2016年3月22日  
緩解濕疹患者的心理壓力講座



2016年4月7日  
如何戰勝嚴重濕疹？健康講座

2016年3月3日協會顧問會議

2016年3月9日食物過敏患者/  
家長分享小組

2016年4月12日濕疹患者/家長  
分享小組

## 入會申請表格 Membership Application (請以正楷填寫 Please write in BLOCK LETTER)

姓名 Name: \_\_\_\_\_  
地址 Address: \_\_\_\_\_  
電話 Phone: \_\_\_\_\_  
電郵 E-mail: \_\_\_\_\_

患過敏者姓名(若與上面不同) Name of person with allergy (if different from the above): \_\_\_\_\_

Please select if you want to receive our information in English (if available).  
請選擇如您想收到英文資訊(如有)。

患哪類過敏(可多選) Types of Allergies:

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 濕疹 Eczema | <input type="checkbox"/> 蕁麻疹 Urticaria      |
| <input type="checkbox"/> 哮喘 Asthma | <input type="checkbox"/> 過敏性鼻炎 Rhinitis     |
| <input type="checkbox"/> 藥物 Drug   | <input type="checkbox"/> 眼過敏 Conjunctivitis |
| <input type="checkbox"/> 乳膠 Latex  | <input type="checkbox"/> 食物 Food            |
| <input type="checkbox"/> 其他 Other  |   |

會員年費 Annual Membership:

HK\$100X \_\_\_\_年 year = HK\$ \_\_\_\_\_

捐款Donation(Donation of HK\$100 or above may be tax deductible): HK\$ \_\_\_\_\_

總共 Total: HK\$ \_\_\_\_\_

付款方法 Payment Method:

直接傳入 Direct Deposit

HSBC 戶口 Account 808-715288-001

支票抬頭寫 “香港過敏協會有限公司”

Cheque payable to  
“The Hong Kong Allergy Association Limited”

請把存款收據或支票郵寄或傳真至本會，以便記錄。  
Please post or fax deposit slip or cheque to us for record.

申請人及會員資料只提供本會使用。根據《個人資料(私隱)條例》，你有權要求查閱及更正申請表上所填個人資料。Information collected is for the Association use only. Under the Personal Data (Privacy) Ordinance, you have a right to request access to and to request correction of your personal data.

申請人簽署 Applicant Signature

日期 Date